

Stillen – was wir heute wissen

Babys und Kinder wurden seit Urzeiten gestillt, nur im letzten Jahrhundert nahm die Stillrate durch die Vermarktung künstlicher Säuglingsnahrung ab. Heute jedoch sind sich wieder viele Mütter bewusst, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es stillen. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe, die das Baby für den perfekten Start ins Leben braucht. Zudem ändert sich die Muttermilch und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings und des wachsendes Kindes individuell an.

Einige wichtige Benefizien für das Kind sind:

- Muttermilch ist leicht verdaulich, überlastet den Stoffwechsel des Kindes nicht und die Nährstoffe werden gut aufgenommen und verwertet
- Immunstoffe, welche in der Muttermilch enthalten sind, schützen das Baby vor bakteriellen und viralen Infektionen. Zudem unterstützen Bestandteile der Muttermilch beim Baby den Aufbau des körpereigenen Immunsystems.
- Durch das Stillen entwickelt sich das Kiefer durch Training der Kaumuskulatur besser. Die Kinder leiden später seltener an Zahnfehlstellungen und Sprechstörungen.
- Das Risiko der Kinder am plötzlichen Kindstod zu versterben, wird durch das Stillen gesenkt.
- Stillen ist mehr als nur Ernährung. Es spricht alle Sinne an und stillt vielerlei Bedürfnisse. Das Baby erfährt durch den engen Körperkontakt Wärme, Zuneigung und Geborgenheit. Unwillkürlich entsteht zwischen Mutter und Kind eine innige emotionale Beziehung.

Aber nicht nur das Kind, auch die Mutter profitiert vom Stillen:

- Häufiges und frühes Anlegen des Säuglings an die Brust nach der Geburt unterstützt eine schnelle und effektive Rückbildung der Gebärmutter und führt zu geringeren vaginalen Blutungen.
- Das Risiko an Brustkrebs oder an Eierstockkrebs zu erkranken wird verringert.
- Stillen, vor allem das längere Stillen, schützt vor Osteoporose.
- Nicht zuletzt entlastet Stillen Geldtasche und Umwelt.

In einigen wenigen Ausnahmefällen ist das Stillen nicht oder nur eingeschränkt möglich. Für die Lösung von kleineren und größeren Stillhindernissen oder Unsicherheiten stehen Ihnen ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen zur Verfügung.